



PREPARÉMONOS PARA EL INVIERNO

Edición 05 | SUPERACIÓN DE LA EQUIDAD EN SALUD
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Cada invierno, experimentamos fuertes tormentas en todo el condado de Erie. Cada parte del condado se ve afectada de manera diferente. Las tormentas de invierno pueden ser peligrosas y causar emergencias con su salud y dentro de su hogar. Hay pasos que puede tomar ahora para mantenerle a usted y a sus seres queridos seguros cuando ocurra una tormenta.

¿POR QUÉ DEBEMOS PREPARARNOS?

El clima invernal puede ser extremadamente frío, ventoso y peligroso a veces. Es posible que no pueda conducir su automóvil o acceder al transporte público. Es posible que deba permanecer adentro durante unos días. Puede perder energía, lo que dificulta el almacenamiento de alimentos y mantenerse caliente. Si pierde energía, su teléfono fijo no funcionará y no podrá cargar dispositivos móviles. Es posible que se quede sin comida, agua y calor rápidamente si no se prepara antes de una tormenta. Asegurarse de tener todo lo que necesita lo ayudará a sobrevivir y mantenerse cómodo. Es importante tener **un plan de acción para emergencias**. Esto ayudará a asegurarse de que sus seres queridos, especialmente los ancianos y las personas que viven con discapacidades, también estén seguros.

CREAR UN CÍRCULO DE ATENCIÓN

Las personas en un círculo de atención se ofrecen ayuda práctica cuando las cosas se ponen difíciles. Juntos, sus recursos y conocimientos ayudarán a todo el grupo a mantenerse fuerte durante una tormenta de invierno. Su círculo puede incluir familiares, amigos, vecinos, líderes religiosos, personas seguras, personas útiles, expertos médicos y de salud mental, y más.

En su círculo, reúnanse para averiguar qué información y suministros podrían compartir. Haga un **árbol de llamadas** y un plan sobre qué hacer si las carreteras no son seguras o se corta la electricidad. Hable sobre lo que podría necesitar si está atrapado/a adentro por unos días. Sepa quién necesita ayuda para palear, quién necesita oxígeno y medicamentos, quién necesita ir a trabajar y quién necesita pañales y fórmula.

Aprenda cómo hacer un árbol de llamadas y un plan de acción de emergencia en el interior.



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY

www.erie.gov/health-equity

TÉRMINOS IMPORTANTES

Estos términos se utilizan en las noticias locales y en las redes sociales del condado de Erie durante las tormentas de invierno.

AVISO DE VIAJE

Viajar no es seguro. Viaje solo si es necesario o una emergencia. Prepárese para quedarse en casa.

PROHIBICIÓN DE VIAJAR

Una ley temporal que prohíbe conducir porque las carreteras son demasiado peligrosas. Esto les da a los trabajadores de remoción de nieve espacio para despejar las carreteras. Las reglas sobre el estacionamiento también pueden cambiar.

TRABAJADOR ESENCIAL

Una persona que se presenta a trabajar, incluso durante una prohibición de viajar. Estos trabajadores tienen una identificación que muestra que pueden viajar durante una prohibición.

AVISO DE TORMENTA DE INVIERNO

Se espera un clima invernal pronto.

ALERTA DE TORMENTA INVERNAL

Las condiciones climáticas invernales pueden volverse peligrosas. Prepárese para la acumulación de nieve, aguanieve o hielo.

ADVERTENCIA DE TORMENTA INVERNAL

Se espera que las fuertes nevadas, aguanieve o acumulación de hielo causen condiciones de viaje peligrosas.

ADVERTENCIA DE VENTISCA

Grandes cantidades de nieve y vientos rápidos durarán muchas horas. Prepárate para quedarte en casa.



Información sobre el cierre de carreteras: erie.gov/dpw

Información meteorológica: weather.gov/buf



SOBREESFUERZO La tensión adicional en el corazón debido a la actividad física durante el clima frío puede causar un ataque cardíaco. Los signos incluyen dolor en el pecho, dificultad para respirar y malestar en el brazo o el hombro. Llame al 911 de inmediato si experimenta estos síntomas.

Aprenda más: bit.ly/signsofheartattack



HIPOTERMIA Cuando tiene frío durante mucho tiempo, la temperatura central de su cuerpo puede bajar más de lo normal. Los síntomas incluyen temblores incontrolables, habla lenta, memoria lenta, tropiezos y somnolencia. Esto puede causar daño permanente o la muerte. Si alguien está experimentando estos síntomas, caliéntele lentamente para evitar el shock y llame al 911 de inmediato.



CONGELACIÓN Una reacción grave a temperaturas frías que puede dañar permanentemente la piel, los músculos y el tejido nervioso. Los síntomas incluyen pérdida de sensibilidad y dedos, orejas y dedos de los pies pálidos. Remoje las extremidades en agua tibia o cúbralas con un paño tibio hasta que la sensación regrese.

Más sobre hipotermia y congelación: bit.ly/CDCwintersafety

ANTES DEL INVIERNO



- Asegúrese de tener una pala de nieve o equipo de remoción de nieve y sal de acera.
- Sepa cómo cortar los servicios públicos en su hogar: agua, gas y electricidad.
- Sepa dónde están los productos químicos tóxicos en su hogar y manténgalos alejados de los niños.
- Verifique que su chimenea esté en buen estado de funcionamiento y almacene la madera para usarla para calentarla.
- Guarde un extintor de incendios en funcionamiento en un lugar que sea fácil de recuperar.
- Compruebe que su detector de monóxido de carbono está funcionando y no está desactualizado.
- La intoxicación por monóxido de carbono puede convertirse en un riesgo debido a las rejillas de ventilación atascadas de la secadora y las rejillas de ventilación del horno cubiertas de nieve. Aprenda dónde están los suyos y manténgalos despejados todo el año.

MANTÉNGASE CALIENTE



Si se corta la electricidad, puede perder calor.

- Use capas de ropa y mantenga la cabeza, las manos y los pies cubiertos.
- Mantenga todo el calor en una habitación o área de su hogar. Cubra ventanas, puertas y grietas con mantas o envolturas de plástico para aislar.
- Encienda velas. Manténgalos alejados de los niños y no se queme mientras duerme.
- Si tiene una estufa de gas, ¡póngase a cocinar! Cocine los alimentos que se echarán a perder primero. No use su estufa para calentar su hogar.
- ¡Muévase! Si su capacidad física es limitada, apile mantas y capas.
- Beba bebidas calientes. Ponga una bolsa de agua caliente debajo de sus mantas.

CREE UN KIT DE TORMENTA DE NIEVE

Un kit de tormenta de nieve es un conjunto de suministros útiles en una emergencia de clima frío en la que está atrapado/a dentro de su casa o automóvil durante un período de tiempo. Una buena regla es tener suficientes suministros para cada persona y animal en su hogar para que duren tres días o más.

KIT DE TORMENTA DE NIEVE PARA EL HOGAR

El kit de tormenta de nieve de su casa puede ser una caja que mantenga guardada o una lista de artículos que sabe que siempre tiene disponibles en su casa.

- Agua: un galón por persona por día
- Alimentos enlatados y secos: suministro de tres días por persona
- Fórmula para bebés
- Alimentos para mascotas
- Abrelatas
- Ropa de abrigo
- Cobijas
- Radio a pilas o de manivela
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicación importante
- Llave y alicates ajustables
- Cortaplumas
- Linterna con baterías y/o linternas adicionales y combustible
- Cerillas/encendedor
- Estufa de propano o gel de etanol térmico enlatado también llamado "Sterno"
- Pala de nieve
- Cargador de teléfono portátil o solar
- Equipo de protección personal (mascarillas, desinfectante, etc.)
- Calentadores de manos

Compra de bonos:

Láminas de plástico y cinta adhesiva para aislar ventanas

Generador doméstico

Visite www.ready.gov/kit for prepping tips

KIT PARA TORMENTA DE NIEVE PARA COCHE

El kit de tormenta de nieve de su coche se puede guardar en el maletero o debajo de un asiento, siempre y cuando sea accesible cuando esté atrapado dentro de su vehículo.

- Tanque lleno de gasolina
- Botellas de agua
- Aperitivos
- Ropa de abrigo
- Cobijas
- Botiquín de primeros auxilios
- Medicación importante
- Mapa local
- Cortaplumas
- Linterna y baterías
- Pala
- Sal/arena/arena para gatos
- Cepillo de nieve
- Raspador de hielo
- Paño de colores brillantes o bengalas para usar como señal de socorro
- Rompeventanas
- Cables puente
- Cuerda de remolque
- Cargador de teléfono portátil

Compra de bonos:

Cadenas para nieve o neumáticos para nieve



PREPARACIÓN CON UN PRESUPUESTO

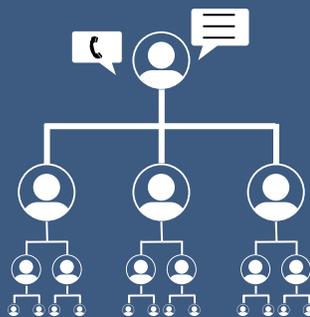
Para encontrar artículos de forma gratuita, consulte el grupo Buy Nothing de su vecindario en Facebook o Free Cycle listservs. Estos son excelentes recursos para encontrar artículos para el hogar, herramientas y más. Más información aquí: buynothingproject.org y freecycle.org



HACER UN ÁRBOL DE LLAMADAS

Los árboles de llamadas se han utilizado para compartir información durante generaciones. Cada persona es responsable de ponerse en contacto con las personas directamente debajo de ellos e informar si alguien no responde o necesita ayuda. Controlar a los vecinos puede suceder rápidamente con un árbol de

llamadas. Su árbol de llamadas también puede evitar que los vecinos se sientan aislados o solos. Recuerde hacer un plan sobre cómo responder a las necesidades y emergencias que surjan durante los registros y qué hacer si los teléfonos no funcionan. Es posible que los teléfonos fijos no funcionen cuando no hay electricidad.



MANTÉNGASE SEGURO

- Tome descansos al palear y tenga cuidado al empujar autos atascados para evitar el esfuerzo excesivo.
- Una radio AM / FM alimentada por batería seguirá recibiendo actualizaciones si se corta la energía.
- Proteja las tuberías de agua de la congelación manteniendo un poco el agua goteando del grifo.
- Si toma medicamentos y vive solo, asegúrese de que su farmacéutico, médico y una persona de confianza sepan que le debe hacer llegar los medicamentos.
- Si usa equipos médicos eléctricos, averigüe sobre las fuentes de energía de respaldo. Alerta a la compañía eléctrica para priorizar sus necesidades.
- Si tiene una discapacidad que afecta el habla, mantenga información impresa que explique las necesidades.



APLICACIÓN DE PREPARACIÓN READYERIE

La aplicación de preparación ReadyErie está disponible para que los/las residentes del condado de Erie hagan planes de emergencia y reciban información crítica y alertas del condado de Erie durante emergencias. Responda 5 preguntas básicas y reciba su Plan de Preparación para Emergencias personalizado.

- Obtenga acceso instantáneo a mapas de evacuación y rutas seguras
- Encuentre el refugio de emergencia y servicios especiales más cercanos en su área
- Reciba alertas de ReadyErie
- Cree un plan de emergencia familiar y acceda a listas detalladas de suministros del kit para llevar
- Transmita su estado "Estoy a salvo" o "Necesito ayuda" con un solo toque

Más información aquí: www.erie.gov/readyerie



RECURSOS DE SEGURIDAD INVERNAL



Más información en línea

REFUGIO DE EMERGENCIA

El Servicio de Asistencia Temporal del Condado de Erie puede ayudarle a encontrar un refugio, hotel o motel temporal seguro.

Lun-Vie 9am-5pm (716) 858-8000
Después de las 5pm o fines de semana Marque 2-1-1

211wny.org o 1-800-696-9211

CÓDIGO AZUL

Cuando la temperatura es inferior a 32°, se abren lugares de calentamiento en todo el condado de Erie.

211wny.org Marque 2-1-1

Envíe un mensaje de texto con la palabra "codebluebuffalo" o "codebluesouthernerie" a 898211

¿ATASCADO/A EN EL CAMINO?

LLAME AL 911 SI ESTÁ ATRAPADO/A

Asistencia de emergencia 1-(800) 842-2233 en carretera Thruway

CAPACITACIÓN GRATUITA EN SEGURIDAD

Primeros auxilios gratis: capacitación en primeros auxilios, RCP y DEA

firstaidforfree.com

Entrenamiento para detener el sangrado del condado de Erie (716) 858-7109

Entrenamiento de reconocimiento de sobredosis de opioides y uso de naloxona (Narcan) en el condado de Erie (716) 858-8701

Capacitación para la prevención de envenenamiento en el norte del estado de Nueva York

upstate.edu/poison/community/train

ASISTENCIA DE ENERGÍA PARA EL HOGAR

FONDOS Y EQUIPOS PARA CALENTAR SU HOGAR
Oficina HEAP del condado de Erie (716) 858-7644

Programa de Asistencia de Climatización de Servicios para Personas Mayores del Condado de Erie (716) 685-6252



ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA

OFICINA DE EQUIDAD EN LA SALUD DEL CONDADO DE ERIE

Esta publicación está disponible en 5 idiomas en nuestro sitio web y en forma impresa.

La visión del Erie County Office of Health Equity es que todos en el Condado de Erie logren la máxima salud y bienestar. El Office of Health Equity se encuentra dentro del Erie County Department of Health.

¿Quiere saber más?

Visite www.erie.gov/health-equity

Envíenos un correo electrónico a HealthEquity@erie.gov



Erie County
Department of
Health



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

OFFICE OF HEALTH EQUITY
www.erie.gov/health-equity